

# 107 年度中華民國滑輪溜冰協會

## 培育優秀及具潛力運動選手實施計畫(滑輪板)

一、依據：教育部體育數運動發展基金辦理培育優秀及具潛力運動選手作業要點。

二、選手名單及其所具備之培育資格如下：

本計畫培育之選手皆符合教育部體育署運動發展基金辦理培育優秀及具潛力運動選手要點第二點第二項。

### 遴選選手名單

編號	姓名	基本資料		培育理由	原站教練
		性別	所屬單位		
1	林○任	男	台灣大學碩士班	全國積分賽街式選手組 台北站第三名	無
2	曹○勳	男	高雄市樹德家商	全國積分賽街式選手組 台北站第5名	無
3	林○元	男	高雄市樹德科技大學	全國積分賽街式選手組 台北站第6名	無
4	梁○鵬	男	台中市喬太高級中學	全國積分賽地板賽選手 組台中站第6名	無
5	蔡○翰	男		全國積分賽地板賽業餘 組台北站決賽第4名	吳○達 劉○聰
6	李○宏	男	Switch 滑板店店員	本會遴選	無
7	林○	男	Anytime 滑板店店員	本會遴選	無
8	李○柔	女	嘉義大學	全國積分賽排名第1名	劉○聰
9	黃○綺	女	南臺科技大學	本會遴選	吳○達
10	楊○珮	女	南臺科技大學	本會遴選	吳○達

### 遴選教練名單

編號	姓名	基本資料	
		性別	所屬單位
1	劉○聰	男	大肆拾滑板店
2	張○堂	男	專職教練

三、遴選依據：

(一)選手遴選條件：

1、第一階段：以106年度8月份至10月份，本會所舉辦之第1屆「全國滑輪板積分巡迴賽」及國外各國世界公開賽事，賽後成績選出比賽成績排名最優之選手組男子6名，女子各4名共10名。

- 2、第二階段：以 107 年度 3 月份至 12 月份，本會所舉辦之第 2 屆「全國滑輪板積分巡迴賽」，依賽後成績排名順序及國際所舉辦之世界公開賽最優之選手選出組男子 6 名，女子各 4 名共 10 名。
- 3、第三階段：以 108 年度 3 月份至 12 月份，本會所舉辦之第 3 屆「全國滑輪板積分巡迴賽」及國外各國世界公開賽事，賽後成績選出比賽成績排名最優之選手組男子/女各 4 名共 8 名。
- 4、需年齡符合奧運參賽資格者。
- 5、符合上述條件之選手由本會選訓委員依成績及選手未來發展性進行評估，經 2/3 以上選訓委員同意通過後入選為培訓選手。
- 6、人數：第一階段 6 男 4 女，第共計 10 名，第二階段 6 男 4 女，第共計 10 名第三階段 4 男 4 女，第共計 8 名。
- 7、入選培訓選手人員須配合本會訓練期程，不得藉故不參與，如有此情況將取消其培訓資格由其他選手遞補。

(二)教練遴選條件：

- 1、須具備本會核發最高級別滑輪板教練資格，由滑輪板委員會推薦具有本會核發之滑輪板教練中遴選教練，且未在本會遭停權處分者，惟經專案核定者，不在此限。
- 2、可長期配合公假調訓，並可參加訓練者。
- 3、由滑輪板委員會推薦遴選 2 人，為培訓隊教練。
- 4、符合上述條件之教練由本會選訓委員，依委員會推薦之名單為主，參照對會務之配合參與及訓練成效等，進行評估，經 2/3 以上選訓委員同意通過後入選為培訓隊教練。
- 5、入選培訓教練人員須配合本會訓練期程，不得藉故不參與，如有此情況將取消其資格由其他教練遞補。

(三)教練職責：

- 1、負責擬訂及執行訓練計畫，考核選手訓練期間成績表現及其他相關事務之協調規劃。
- 2、針對各個選手特性編排訓練課表，並安排專項體能訓練，配合選手課業調整訓練時段，撰寫訓練日記了解選手身心狀況，適時調整訓練內容。

四、訓練計畫：

(一)總目標：以 2020 年東京奧林匹克運動會奪牌為目標。

(二)階段目標：

- 1、107 年：亞洲運動會前 5 名，取得 2018 滑輪板世界公開賽參賽資格，全日本 AJSA 公開賽前 10 名，美國公開賽前 15 名。

2、108年：2019世界滑輪板錦標賽前12名，取得2019滑輪板世界公開賽參賽資格，全日本AJSA公開賽提升至前7名，美國公開賽提升至前10名。

3、109年：取得2020滑輪板世界公開賽參賽資格並進入前5名，全日本AJSA公開賽前3名美國公開賽前5名。

(三)訓練起訖日期：107年1月1日至109年2020東京奧林匹克運動會止。

(四)階段劃分及訓練地點：

階段劃分：

1、第1階段：107年1月1日至107年12月31日。

2、第2階段：108年1月1日至108年12月31日。

3、第3階段：109年1月1日至東京奧林匹克運動會止。

訓練地點：

1、原訓練地點：平時於入選選手原所屬縣市所在場地訓練。

2、國內訓練營：寒暑假或每季舉辦7-10天之訓練營進行集中訓練。並聘請歐洲及美日等，國家優秀教練來台指導選手。

3、國外移地訓練：日本及美國為目前滑板強國，將安排培訓選手至該國進行移地訓練，提升選手實力。並於世界錦標賽、亞洲錦標賽前搭配賽前移地訓練，

4、以賽代訓：參加各國國際重要賽事，世界錦標賽、亞洲錦標賽及各國世界公賽等。

(五)訓練方式：採長期培訓分成以上三個階段目標逐步完成。平日原屬地各別訓練，國內訓練營、國外移地訓練、以賽代訓及聘請國外優秀教練等方式進行培訓工作。

(六)訓練內容：

1、國內訓練：選訓小組完成選拔作業後，由教練擬定訓練計劃。訓練內容以技術訓練、體能訓練及重量訓練三大部分，並透過運動科學協助，針對選手個人體質、爆發力、體能及專長技術等項目進行提升。

2、國外移地訓練：培訓隊名單產生後，將安排國外移地訓練，安排前往美國或日本，並於世界錦標賽、亞洲錦標賽前、提前抵達比賽城市，進行賽前集訓，讓選手熟悉比賽場地及氣候環境。

3、以賽代訓：參加亞洲錦標賽、世界滑輪板錦標賽、日本及美國-----等重要國際公開賽。讓選手有機會多參賽以增加實戰經驗。

4、體能訓練：

(1)有氧訓練，維持固定頻率之長時間慢跑或長距離慢步，低衝擊訓練，

以增進該有的基本心肺耐力，並搭配各種路上輔助訓練。

- (2)耐力訓練，高衝擊的陸地訓練，例如：快跑、拉繩子、重量訓練，主要以增強下肢肌力與肌耐力。
- (3)依個別選手需求針對跳階、竿子、斜台、動作技巧、穩定度…等專項技術擬定出個人訓練課表。

#### 5、專項性體能：

- (1)增加節奏感與協調性，有助於選手在有氧訓練的過程中能更加省力與掌握自己節奏感及體力耗損。
- (2)體能訓練要點肌力、爆發力、柔軟度、速度、連貫性、意志力、協調性、抗壓能力、及抵抗干擾能力。
- (3)在高衝擊的訓練之下，選手會以自己最習慣的方式進行，因此期間找出選手在訓練過程中，會費力或不正確的姿勢，進行修正之後再做更近一步的目標設定。
- (4)在分項訓練之後，針對肌耐力或是爆發力訓練動作加強，以增強心肺功能與耐力。

#### 6、技術訓練：

- (1)透過比賽場地動線規劃及訓練，可以讓選手察覺自己的姿勢或動作正確與否，也可以提升選手節奏感與協調性。更可在動線或是動作技巧的訓練過程中讓教練都能清楚的察覺選手缺點所在。
- (2)依據各選手狀況擬定個人重訓課程方式。
- (3)針對每位選手的項目作訓練。由培訓隊教練團依各別不同選手之需求調整訓練內容，並會同運科小組的輔助，依個別選手需求如跳階、竿子、斜台、空中接板及穩定度…等專項技術擬定出個人訓練課表。

### 五、實施要點：

- (一)階段訓練重點以專項體能及實戰能力為主，以賽代訓參加各種賽事以及國內外訓練營，透過移地訓練與不同國家的選手共同訓練，加強面對賽會的心理能量及增強比賽實戰能力。
- (二)訂定選手、教練汰換之辦法，每年考核一次，選手以本會所辦之全國積分巡迴賽排名，及其他國際參賽成績為輔，作為進退場參考標準，遴選出每一階段之培訓選手、教練。並針對訓練期間成效不佳或學習態度不好的選手、教練給予退訓。並由選訓委員就教練或專門委員會推薦之名單，遴選出其他優秀具潛力選手遞補加入培訓。
- (三)教練於培(集)訓或參賽期間有下列情事之一者，得由本會召開會議審議，以決定懲處方式，情節重大者，應報本會選訓委員會備查後，取消其教練資格。

- 1、未依培(集)訓辦法執行訓練工作者。
- 2、違法、違規或有破壞國家代表隊團體和諧等情事者。
- 3、無故不參加培(集)訓及參賽期間之相關講習與會議者。
- 4、唆使選手違法或使用運動禁藥，及所屬選手有違法或使用運動禁藥情事而藏匿不報，經查證屬實者。
- 5、未有特殊理由，不接受徵召者。

(四)選手於培訓或參賽期間有下列情事之一者，得由本會召開會議審議，以決定懲處方式，情節重大者，應報本會選訓委員會備查後，取消其培訓資格。

- 1、未依選手培訓參賽實施計畫參加國家代表隊培(集)訓及參賽者。
- 2、違規使用運動禁藥，損及團體形象或國家榮譽，經查證屬實者。
- 3、不聽從教練指導或有破壞團隊和諧等情事者。
- 4、未有特殊理由，不接受徵召者。

六、所需行政支援事項及建議處理方式：

(一)運科：選手訓練，必須藉由運科支援，方能突破訓練瓶頸，本會祈能依運動種類需求，成立分項運科小組，協同教練擬定訓練計畫，並提供教練及選手諮詢服務，並於各訓練階段前進行生化力學體能檢測。

(二)運動傷害防護：請國訓中心於國內集訓、國外移地訓練及參加各賽事期間防，支援運動防護員或物理治療師，並支援合法增補劑及防護相關之藥材器材、等以維護選手訓練及參賽之安全。

(三)醫療：建議聘請專業人員定期為選手做相關身體、肌肉----等檢測，便於掌握選手訓練強度情況，並結合設備優良之醫院，定期辦理教練與選手健康檢查，同時提供個別復健追蹤及醫療照護等服務工作，並建置選手健康檢查資料庫。

(四)支援心理輔導及體能重量訓練老師。

(五)提供選手訓練所需之耗材。

(六)依實際狀況再另案提出需求申請。

七、督導考核：由本會選訓委員，配合上級單位視實際需要，採定時與不定時考核訓練成效。培訓期間，教練團需對選手健康檢查紀錄與體能、技術、精神及品德等相關資料建檔和定期辦理檢測，並以數據化與系統化描述培訓績效。

八、經費概算：如附件一

九、本計劃經本會選訓委員會通過，送教育部體育署具潛力運動選手培育小組審議通過後公佈實施，修正時亦同。